УО «ВИТЕБСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

**РЕФЕРАТ**

**Основы здорового образа жизни**

Подготовила:

Уч-ся 31 с/д группы

Сысоева Ю.К.

Преподаватель:

\*ВИТЕБСК 2008\*

**Введение**

Сегодня перед человечеством со всей остротой стоит вопрос, как организовать образ жизни в соответствии с биологической природой человека и его социальными потребностями и жить полноценной, творческой жизнью, не болея. Ответ на этот вопрос па первый взгляд достаточно прост и однозначен — Вести здоровый образ жизни. Однако в современном обществе здоровый образ жизни — это сложное, многофункциональное явление.

Ученые отмечаю г чрезвычайное многообразие связен здоровою образа жизни с различными сторонами общественной жизни, например между образом жизни и здоровьем, культурой и здоровьем, между медицинскими знаниями и самовоспитанием личности, уровнем двигательной активности определенных социальных групп населения и обороноспособным потенциалом страны, уровнем развития образования, культуры и ее составной части - физической культуры и общественно-экономическими достижениями нации.

Не вызывает сомнений необходимость дифференцированного подхода к формированию здорового образа жизни в различных слоях и социальных группах. Чрезвычайно актуальна разработка основ здорового образа жизни студенческой молодежи, тем более что до сих пор эта проблема остаётся недостаточно исследованной.

Здоровый образ жизни связан с личностно-мотивационным воплощением индивидами своих социальных, психологических, физических возможностей и способностей. Важно при этом иметь в виду, что для здорового образа жизни недостаточно сосредоточивать усилия лишь на преодолении факторов риска возникновения различных заболеваний, таких, как алкоголизм, табакокурение, наркомания, гиподинамия, нерациональное питание, конфликтные отношения, а главное выделить и развивать все те многообразные тенденции, которые «работают» на формирование здорового образа жизни и содержатся в различных сторонах жизни человека.

Здоровьем хорошее психофизическое состояние как стиль жизни — это философия людей, которые не хотят быть пассивными и воспринимать как неизбежное болезни, слабость сердечно-сосудистой системы, избыточную массу и снижение работоспособности. Это стиль жизни для тех, кто борется с факторами риска, сохраняет свою жизнеспособность и укрепляет ее и хочет поддерживать качество жизни в любом возрасте.

Если человек не будет любить жизнь, бороться за свое полноценное физическое и духовное долголетие, никакая медицинская паука, никакие лекарства и рецепты ему не помогут. К тому же всем известно, что значительно легче и разумнее предотвратить, предупредить болезнь, чем чинить «испорченный» и «изломанный» организм.

Таким образом, роль воспитания (в том числе физического) заключается в том, чтобы выработать у каждого члена общества отношение к здоровью как к главной человеческой ценности.

Древние врачи говорили, что человек есть «храм здоровья и красоты» (Маймонид). И о том, чтобы этот храм был чистым, красивым и здоровым должен заботиться сам человек — хранитель своего храма. Сегодня большинство людей утверждает, что здоровье это проблема не только медицинских работников, но и специалистов, занимающихся проблемами здорового образа жизни. Поэтому педагог, врач должны уметь рассказать своим ученикам, как надо содержать этот храм.

В ближайшее время на помощь преподавателю прилег компьютерная техника, позволяющая облегчить учет и анализ психофизического состояния студентов, определять индивидуальные факторы, направленные на духовное и физическое совершенствование, разрабатывать варианты программ борьбы с факторами риска для здоровья.

Вместе с тем, какого бы уровня не достигла современная информатика, ведущей фигурой учебного процесса всегда будет педагог, и от того, насколько творчески он сможет использовать информационные данные, будет зависеть психическое и физическое совершенство студенческой молодежи.

К основным направлениям здорового образа жизни относятся следующие: социальный (образ жизни должен быть эстетичным, нравственным и волевым): медико-биологический (образ жизни должен быть возрастным, обеспечен энергетически, а также укрепляющим, ритмичным и аскетичным); педагогический (образ жизни должен быть воспитывающим, формирующим и стимулирующим).

**Образ жизни студента**

Образ жизни — это философско-социологичсская категория, охватывающая совокупность типичных видов жизнедеятельности индивида, социальной группы, общества в целом, которые рассматриваются в единстве с условиями жизни.

В основе образа жизни лежит, с одной стороны, определенная совокупность деятельности в разных сферах общественной жизни, а с другой условия, в которых он развивается и складывается. В этой связи важно знать, какой вклад вносит в образ жизни каждый из видов входящих в него деятельное теп (учебно-трудовая, трудовая, культурно-бытовая, общественно-политическая и др.), какое влияние оказывают они друг на друга в процессе взаимодействия.

В основе образа жизни лежит деятельность, точнее говоря, совокупность деятельностей в разных сферах общественной жизни. Конечно, при рассмотрении образа жизни необходимо иметь в виду и те условия, в которых он складывается и развивается, однако они не определяют сущность образа жизни класса, социальной группы и даже конкретного человека.

Мы будем рассматривать категорию образа жизни в основном как биосоциальную. Образ жизни человека в большей степени определяется его биологическими особенностями, состоянием здоровья, особенностями повседневной жизни, трудовой деятельностью, бытом, формами использования свободного времени, удовлетворения материальных и духовных потребностей, участием в общественной жизни, нормами и правилами поведения. Доказано, что из суммы всех факторов, детерминирующих здоровье человека, 60-65 % приходится на образ жизни. Он включает в себя не любые, а социально значимые виды деятельности. Поэтому социологию интересуют не вес факты сознания и поведения человека, а лишь те. которые значимы дня общества и фиксируют связи человека с важнейшими явлениями общественной жизни.

При анализе образа жизни обычно рассматриваются различные его составные части: профессиональная, общественная, социально-культурная, бытовая и другие виды деятельности. В качестве основных видов выделяют социальную, трудовую и физическую активность. Иными словами, главным в образе жизни человека является то. как живет он (или социальная группа), каковы основные способы и виды жизнедеятельности, се направленность. При этом следует иметь в виду, что каждая из социальных групп имеет свои различия в образе жизни, свои ценности, установки, эталоны поведения и т. д. Будучи в значительной мере обусловленным социально-экономическими условиями, образ жизни находится в зависимости от мотивов деятельности конкретного человека, особенностей его психики, состояния здоровья и функциональных возможностей организма. Этим, в частности, объясняется реальное многообразие вариантов образа жизни различных людей.

Категория образа жизни интегративна по отношению к таким понятиям, как уровень, качество и стиль жизни.

Уровень жизни — категория, характеризующая степень удовлетворения материальных, культурных, духовных потребностей, включает спектр всех социальных ценностей.

Качество жизни характеризуется удовлетворением человеческих потребностей.

Стиль жизни — поведенческая особенность жизни человека, т. е. определенный стандарт, пол который подстраиваются психология и психофизиология личности (социально-психологическая категория).

У каждой личности при одинаковом уровне потребностей свой индивидуальный способ их удовлетворения, поэтому поведение у людей разнос и зависит оно в значительной степени от воспитания.

Многие исследователи предлагают рассматривать индивидуальный стиль жизни людей сточки зрения социально-психологических особенностей, т. е. через категории целей жизни, счастья и благополучия. Классификация стилей жизни с позиции саморегуляции позволяет выделить четыре принципа, сориентированных на реализацию требований аскетизма, созерцания и деяния. Анализ показывает, что данные принципы саморегуляции являются предпосылками формирования представлений человека о возможных способах достижения счастья, а сами эти представления выполняют системообразующие функции в определенных индивидуальных стилях жизни.

В современных условиях совершенствование образа жизни требует более четкого определения исходных принципиальных положений, характеризующих формы и методы его изменения.

Во-первых, речь идет об анализе реально достигнутого состояния, фактически сложившейся структуры условий жизни, степени развитости тех или иных видов и форм деятельности людей и сравнения полученных данных с соответствующими и качественными показателями в прошлом, а также в других странах или регионах.

Во-вторых, необходимо знать специфические условия и виды жизнедеятельности различных социально-классовых, социально-демографических и соцнально-профессиональных групп населения. Это особенно важно при планировании на уровне территориальных общностей, когда городской или сельский образ жизни может быть рассмотрен еще и как образ жизни определенного социального статуса — рабочего класса, крестьянства, интеллигенции, студенчества и т. д. В национальных районах требуется учет тех аспектов и сторон жизни, которые присущи данной нации, народности или этнической группе.

Только при таком подходе возможно сбалансированное развитие всех элементов образа жизни, имеющего, помимо общих черт и особенностей, специфические формы проявления в конкретной исторической обстановке или социальной среде.

В-третьих, перемены в образе жизни связаны с активным включением в разработку, реализацию, корректировку намеченных планов людей, ибо только при их участии можно добиться коренных преобразований, направленных на обновление общества в нашей стране.

В-четвертых, вполне закономерно в процессе управления использовать идеальную модель образа жизни, т. е. брать за основу нормативные требования и показатели, характеризующие его будущее состояние. Несмотря на ограниченность имеющихся у общества ресурсов, идеальная модель образа жизни позволяет выявить степень расхождения с реальным положением и на этой основе способствует более точному, квалифицированному определению средств осуществления перспективных целей.

И наконец, важное значение приобретает учет интересов и потребностей людей, что находит отражение в желаемом образе жизни, который может не совпадать с реально достигнутым, но в то же время отличаться от идеального. Поэтому ориентироваться непосредственно на идеальную модель не всегда целесообразно. Степень же расхождения или совпадения между реальным, желаемым и идеальным образом жизни является основой для оптимального, научно обоснованного планирования образа жизни.

Желаемый образ становится той непосредственной целью, которую люди ставят перед собой. Анализ ценностных ориентации показывает, что в юс сознании и поведении складывается ряд новых явлений.

Следовательно, современный образ жизни представлен различными типами, в которых сочетаются самые разные проявления сознания людей: позитивное, негативное и переходное.

Ценностные ориентации являются компонентом не только сознания, по и поведения. От того, какие целевые установки человек реализует в своем поведении, зависит его образ жизни.

Как социальная общность студенческая молодежь обладает специфическими характеристиками, многие из которых очевидны и обусловливаются решаемыми ею задачами. Во-первых, в этот период организм приобретает зрелость, под которой понимают, прежде всего, социальную способность к труду в общественном производстве без возрастных ограничений. Во-вторых, в эти годы происходит выбор профессии, т. е. определение индивидом своего места в системе общественного разделения труда. В-третьих, для молодых людей характерны ускоренное формирование процесса основополагающих потребностей и их закрепление, выработка нравственной модели поведения.

В-четвертых, создаются семьи, рождаются дети, которых необходимо растить и воспитывать. Нередко все эти задачи молодежь решает практически одновременно, что придает ее образу жизни особую динамичность, интенсивность, а противоречия носят довольно сложный характер.

Сегодня можно говорить о формировании нового типа человека, способного на протяжении своей жизни активно использовать собственные возможности и способности. В. М. Выдрин (1980) выделил наиболее важные качества современного человека: «во-первых, всестороннее развитие его индивидуальных зада псов, склонностей и дарований для воплощения в творческие способности ко всем сем видам деятельности, которые необходимы в обществе; во-вторых, освоение каждым человеком достижений науки и культуры, формирование научного мировоззрения и в результате перемещение жизненного интереса из сферы материальном потребления в сферу удовлетворения духовных запросов; в-третьих, гармоническое развитие духовных и двигательных способностей человека, его духовной и физической красоты».

Формирование здорового, разумного образа жизни включает ряд компонентов. Первый и главный компонент образа жизни — груд (в данном случае труд, учеба понимаются как синонимы). От него зависит здоровье, он является важным условием духовного развития человека, соединения личного счастья со счастьем других людей. Второй компонент личного образа жизни — общение с людьми, заимствование богатого опыта старших, обогащение своего внутреннего мира за счет знаний, достижений культуры.

Труд, познание мира, общение с людьми, быт — не только компоненты образа жизни, но и основные пути самопознания молодежи. Поэтому создать себя — значит создать свой стиль жизни и деятельности, выработать нравственные позиции в отношении к обществу. Это помогает использовать благоприятные обстоятельства и бороться с неблагоприятными.

Концентрированным выражением взаимосвязи образа жизни и здоровья человека является понятие «здоровый образ жизни». Он объединяет все, что способствует выполнению человеком профессиональных, общественных и бытовых функций в наиболее оптимальных для здоровья и развития человека условиях. Здоровый образ жизни выражает определенную ориентированность деятельности личности в направлении укрепления и развития личного (индивидуального) и общественного здоровья. Последнее, по своей сути, должно быть первейшей потребностью человека, но удовлетворение этой потребности, доведение се до оптимального результата носит сложный, своеобразный, часто противоречивый, опосредованный характер и не всегда дает желаемый результат. Эта ситуация обусловлена рядом обстоятельств, прежде всего тем, что: здоровье и здоровый образ жизни в обществе в силу низкой культуры еще не стал главенствующим в иерархии потребностей многих людей;

в нашей стране еще не выражена, в достаточной степени, положительная мотивация здоровья;

в человеческой природе заложена медленная реализация обратных связей как негативных (факторы риска), так и позитивных (факторы защиты) воздействий на организм человека.

**2. Стиль жизни студенческой молодежи**

Под стилем жизни в общественном сознании принято принимать характер жизнедеятельности индивида, в котором сочетается своеобразие человека с особенностями конкретных условий жизни.

Анализ фактических материалов о жизнедеятельности студенческой молодежи свидетельствует о неупорядоченности и хаотичной организации образа жизни. Это отражается в таких важнейших компонентах, как несвоевременный прием пиши, систематическое недосыпание, непродолжительное пребывание на свежем воздухе, недостаточная двигательная активность, отсутствие закаливающих процедур, выполнение самостоятельной учебной работы во время, предназначенное для сна, курение и др.

Такой стиль жизни студенческой молодежи определяется объективными и субъективными факторами обучения, отражающимися на психофизиологическом состоянии студентов. К Объективным факторам относят среду жизнедеятельности и учебного труда студентов, возраст, пол, состояние здоровья, общую учебную нагрузку, отдых, в том числе активный. К субъективным факторам следует отнести знания, профессиональные способности, мотивацию учения, работоспособность, нервно-психическую устойчивость, темп учебной деятельности, утомляемость, психофизические возможности, личностные качества (особенности характера, темперамент, коммуникабельность), способности адаптироваться к условиям обучения в учебных заведениях.

Учебное время студентов в среднем составляет 58-64 часа в неделю (включая самоподготовку), т. е. ежедневная учебная нагрузка равна 9-11 часам (3-4 пары в аудитории, плюс 2-3 часа в зависимости от будущей профессии занятия в читаль-1 ном зале, в аудио-, видео- или компьютерном классе, в лаборатории). К этому следует добавить 2-4 часа в день на самоподготовку, в большинстве случаев в условиях общежития. Следовательно, рабочий день студентов — одни из самых продолжительных. Значительная часть их (около 67 %), не умея планировать свой бюджет времени, переносят бытовые проблемы на выходной день. Многие занимаются самоподготовкой по 5-6 часов в выходной день.

В студенческом возрасте (17-25 лет) завершаются физическое развитие, функциональное формирование внутренних органов, становление интеллекта и его отдельных функций (сенсорно-перцептивные, мышление и т. п.). При этом определяющую роль играет образование и учение, т. е. деятельность по усвоению знаний, умений, навыков. Фактор учения, постоянной умственной работы влияет на уровень интеллекта студентов, позволяет им эффективно выполнять напряженную учебную деятельность.

Особенно сложным для студентов является экзаменационный период, период стрессовых ситуаций, протекающих в большинстве случаев в условиях дефицита времени. В этот период к интеллектуально-эмоциональной сфере студентов предъявляются повышенные требования. К психофизиологическому дискомфорту может привести как учебная перегрузка, так и плохая организация учебного труда: критичность работы, отсутствие своевременного и качественного отдыха, питания, оздоровительных мероприятий.

Совокупность объективных и субъективных факторов, негативно воздействующих на организм студентов в определенных условиях, способствует появлению сердечно-сосудистых, нервных, психических заболеваний. К факторам риска следует отнести: 1) социальные перемены, жизненные трудности, усиление значения субъективного фактора в оценке тех или иных жизненных ситуаций, непонимание близкими людьми, постоянное Сушение недостатка времени: 2) перенапряжение, связанное с загруженностью работой, хроническое психоэмоциональное перенапряжение, длительное эмоциональное перенапряжение, обусловленное ответственностью за выполняемую работу, резкое ограничение физического компонента в жизнедеятельности, хроническая раздражительность, неуверенность в себе, хроническая тревожность и внутреннее напряжение, агрессивность и невротизм (состояние, отличающееся эмоциональной неустойчивостью, тревогой, низким самоуважением, вегетативными расстройствами), хроническая бессонница; 3) нервное и умственное переутомление, хроническая усталость, хронический депрессивный синдром (отрицательный эмоциональный фон, пассивное поведение), хроническое нарушение режима труда и отдыха, нерегулярное и несбалансированное питание, систематическое употребление алкоголя, курение; 4) артериальная гипертония (стойкое повышение кровяного давления) при диастолическом давлении свыше 100 мм рт. ст., повышение содержания сахара в крови, уменьшение половых гормонов, нарушение мозгового кровообращения.

Суммарное влияние на организм нескольких приведенных факторов риска принимает хронический характер. Если психоэмоциональное перенапряжение и нервное переутомление приобретают хронический характер, то они являются ведущими факторами риска. При нервном перенапряжении резко возрастает напряженность нервных и приспособительно-компенсаторных механизмов, повышаются лабильность и гиперкомпенсация, вследствие чего возбудительный процесс принимает постоянный характер. Развитие нервного переутомления связано с падением процесса возбуждения и лабильности, возникновением процесса истощения. Кумуляция (накапливание) утомления происходит в результате отсутствия баланса между учебным трудом и отдыхом.

В процессе умственного труда основная нагрузка приходится на центральную нервную систему, ее высший отдел — головной мозг, обеспечивающий протекание таких психических процессов, как восприятие, внимание, память, мышление, эмоции. Кстати отметим, что в среднем масса мозга составляет 2-2.5 %. от общей массы тела, однако кислорода мозг потребляет до 15-20 "'., используемого организмом. В течение 1 мин мозгу необходимо 40-50 см' кислорода, что свидетельствует о высокой интенсивности обменных процессов в нем. Тем не менее, энергетический баланс организма при умственной деятельности изменяется незначительно (на 2090-4190 Дж (500-1000 ккал) выше, чем уровень основною обмена).

Отрицательно воздействует на организм длительное пребывание в «сидячей» позе, характерной для студентов и лиц умственном труда. При этом кровь скапливается в сосудах, расположенных ниже сердца. Уменьшается объем циркулирующей крови, что ухудшает кровоснабжение ряда органов, в том числе мозга. Ухудшается венозное кровообращение. Когда мышцы не работают, вены переполняются кровью, се движение замедляется. Сосуды быстрее теряют свою эластичность и растягиваются. Помимо этого, уменьшение размаха движений диафрагмы отрицательно сказывается на функции дыхательной системы.

На индивидуальный стиль жизни любого молодого человека решающее влияние оказывает образ жизни той социально-профессиональной группы, к которой он принадлежит. Прежде всего, это проявляется в учебно-трудовой сфере стиля жизни. А вот в двух других сферах стиля жизни личности — бытовой и в сфере досуга возрастные факторы, принадлежность к тому или иному поколению (или, как говорят демографы, к возрастной когорте) играют большую роль, и именно в сфере досуга можно обнаружить многие отличительные черты «студенческого образа жизни».

С одной стороны, молодежь стремится как можно скорее приобщиться к «взрослому образу жизни», с другой — отстаивает свое право жить по-своему, не так, как их родители. С одной стороны, мы немало говорим об активности и предприимчивости молодежи, с друзой — об инфантилизме определенной части молодых людей, нередко выражающемся в установке на так называемую «завтрашнюю активность», в нежелании брать па себя ответственность за свои поступки.

Студенческая молодежь стремится к самостоятельности и независимости и в то же время сильно подвержена групповому влиянию, во многом зависит от мнения компании сверстников, своего непосредственного окружения.

Стиль жизни — это и окружение: друзья, сослуживцы, родственники, сверстники. Уже в давние времена говорили: «Скажи мне кто твой друг, и я скажу кто ты». Каждый человек живет среди людей и от лучших из них приобретает много ценного, учится жить и трудиться. Полезное общение — источник духовною роста человека.

Конечно, радует работа, если она по душе, радует природа, когда человек сливается с ней всем своим существом. Но подлинное счастье невозможно без общения с людьми. Виды такого общения известны испокон веков: товарищество, дружба, любовь. Большая по объему, а часто и интенсивная учебная нагрузка, условия быта (проживание в общежитии, питание в столовой), личностные отношения, с одной стороны, и безразличие к профилактике болезней — с другой обусловлены явным непониманием всех последствий и осложнений, возникающих в результате развившегося заболевания.

Важное значение в духовном и профессиональном развитии имеет среда, общение студенческой молодежи. Чтобы создавать личностную сферу общения, следует иметь достаточный уровень общего развития, внутренней духовной! культуры, иначе трудно быть интересным для других. В общении в такой же степени нужна культура, как и профессиональное мастерство в процессе учебного труда. Она проявляется в своеобразном, оригинальном мышлении, доброте и справедливости, умении отстаивать свою точку зрения, свои позиции. Но оригинальность ума надо отличать от стремления во что бы то ни стало быть на виду, выпячивать свое «Я». Оригинальность признак глубокого ума, оригинальничанье — признак ума поверхностного у самовлюбленного человека.

Конечно, круг знакомых надо не только подбирать, но и воспитывать. Люди не рождаются с заведомо хорошими или плохими чертами характера, они формируются в школе, семье, на работе, в коллективе. Общение — это взаимовоспитание, а не просто совместное проведение времени.

Культура общения строится на определенных нормах взаимоотношений между людьми. Во-первых, нужно учиться искренне и высоко ценить людей. Культурный и развитой человек всегда найдет в другом хорошие качества, которые делают его интересным. Важно непросто открыть изюминку в каждом нашем знакомом, а важно сделать так, чтобы собеседник не испытывал чувства неполноценности, чтобы каждый получай свою долю уважения. Говорят: лучше лишить человека пищи, чем лишить его внимания. Умение искренне ценить людей предполагает признание их превосходства в какой-то области.

Во-вторых, культивирование уважения к человеку, доброго к нему отношения — важное условие воспитательного процесса студенческой молодежи.

В-третьих, надо понять, что духовные ценности определяются всеми, кто общается друг с другом. Общение чаще всего – это обмен мнениями, мыслями, знаниями, опытом и культурой в целом. Одновременно это конкретное поведение, складывающееся в отношениях между людьми. Поэтому в общении важно все: как одет, как сидишь, ходишь, танцуешь, разговариваешь с соседями, помогаешь родным и друзьям.

Анализируя стиль жизни студенческой молодежи, можно констатировать, что пока у нее не сформировалось понимание того, чтобы сегодня отвечать современным требованиям и быть готовым к изменениям условий производства (как материального, так и духовного), мало обладать высоким уровнем образования и культуры, глубокими профессиональными знаниями и навыками, необходимо иметь еще и крепкое здоровье. Без него недостижимо все остальное, поэтому здоровье должно стать для молодежи одним из приоритетов в шкале социальных ценностей.

Ценностные ориентации являются компонентами не только сознания, по и поведения. Оттого, какие целевые установки человек реализует в своем поведении, зависит его стиль жизни.

**3. Влияние факторов жизни на здоровье**

Образ жизни студенчества в основном определяет состояние здоровья. Повышенное внимание к нему проявляется на уровне общественного сознания, в сфере культуры, воспитания, образования.

Образ жизни студента есть не что иное, как определенный способ интеграции его потребностей и соответствующей им деятельности, сопровождающих ее переживаний. Структура образа жизни выражается в тех отношениях субординации и координации, в которых находятся разные виды жизнедеятельности. Это проявляется в доле бюджета времени личности, которая на них тратится; в том, на какие виды жизнедеятельности личность расходует свое свободное время, каким видам отдает предпочтение в ситуациях, когда возможен выбор. Одни студенты используют больше свободное время для чтения другие — для занятий физическими упражнениями, третьи - на общение. Сознательно планируя затраты времени и усилий, студент может либо включаться в широкую сеть таких связей, либо обособляться.

Образ жизни студенту нельзя навязать извне. Личность имеет реальную возможность выбора значимых для нее форм жизнедеятельности, типов поведения. Обладая определенной автономностью и ценностью, каждая личность формирует свой образ действий и мышления. Личность способна оказать влияние па содержание и характер образа жизни группы, коллектива, в которых она находится.

Становясь привычкой, стиль жизни приобретает некоторую свободу от сферы сознательного контроля. Но для сферы самоуправления личности могут быть характерны и целенаправленные волевые акты самовоздействия. Этот уровень саморегуляции возможен при развитости иерархии мотивов личности, наличии мотиваций высокого уровня, связанного с общей направленностью интересов и ценностных ориентации, обобщенных социальных установок.

В то же время установлено, что влияние отдельных компонентов образа жизни студентов, принятого за 100 %, весьма значимо. Так, на режим сна приходится 24-30 %, на режим питания и гигиенические мероприятия — 10-16 %, на режим двигательной активности — 15 30 %. Накапливаясь в течение учебного года, негативные последствия такой организации жизнедеятельности наиболее ярко проявляются ко времени его окончания (увеличивается число заболеваний). А так как эти процессы наблюдаются в течение 5-6 лет обучения, то они оказывают существенное влияние на состояние здоровья студентов. Так, по данным обследования студентов Минского государственного лингвистического университета (МГЛУ), зафиксировано ухудшение их состояния здоровья за время обучения из года в год. Если принять уровень здоровья студентов 1-го курса за 100 %, то на 2-м курсе оно снизилось в среднем до 90,1%, на 3-м – до 84,4%, на 4-м – до 73,9%. Эти факты позволяют сделать важный вывод, что практические занятия по физическому воспитанию в учебных заведениях гарантируют автоматическое сохранение и укрепление здоровья студентов. Его обеспечивают многие составляющие образа жизни, среди которых большое место принадлежит регулярным занятиям физической культурой, спортом, а также оздоровительным факторам.

То обстоятельство, что государство берет на себя почти все расходы по восстановлению потерянного здоровья и его сохранению, но порождает иждивенческую позицию, формирует совершенно необоснованную уверенность в том, что здоровье гарантировано само по себе молодым возрастом, что любые запредельные нагрузки, в первую очередь, учебный труд, грубые нарушения правил рационального питания, режима дня, недостаточная двигательная активность, стрессы и другие факторы риска «по плечу» молодому организму, что он справится со всеми, выпавшими на его долю испытаниями. Однако это далеко не так, и сегодня у молодежи все чаше и чаще отмечаются заболевания, которые раньше были уделом более старшего возраста.

**4. Роль культуры в обеспечении здоровья**

Культура и здоровье. Казалось бы, велика ли связь между ними? Больными могут быть люди различного уровня культуры, однако сохранение и воспроизводство здоровья находятся в прямой зависимости от уровня культуры.

Культуру с этой точки зрения можно определить как самосознание, самопроизводство человека в конкретных формах его общественно-преобразовательной (материальной и духовной) деятельности.

Таким образом, под культурой более конкретно понимается особого рода отношение — к самому себе, свойственней только человеку. Культура не только сумма знаний, это поведение и сумма нравственных начал. Ведущее место в борьбе за здоровье человека и в профилактике болезней занимает культура и ее составная часть — физическая культура.

Физическая культура — часть общей культуры общества, одна из сфер социальной деятельности, направленной на укрепление здоровья (психофизического состояния), развитие двигательных способностей человека и использование их в соответствии с потребностями личности и общественной практики.

Изучение ценностных ориентации студентов на здоровье выявило взаимосвязь между их общей и физической культурой. Ответы респондентов на вопрос: «Можно ли считать культурным человека, не заботящегося о своем физическом состоянии?» распределялись следующим образом: 21,4 % считают это возможным, а 51 % отрицают такую взаимосвязь, 27,6 % затрудняются в определении своей позиции.

Таким образом, менее половины студентов имеет представление о тесной взаимосвязи общей и физической культуры в своем личностном развитии и в соответствии с этим принимает поведенческие решения.

В современном обществе физическая культура представляет собой сложное, многофункциональное явление. Она оказывает влияние на различные стороны жизни человека. Ученые отмечают чрезвычайное многообразие связей физической культуры с различными сторонами общественной жизни.

В процессе использования средств, методов и различных форм физической культуры реализуются многообразные потребности человека, проявляющиеся в стремлении к познанию, общению, развитию, самосохранению, развлечению, служению общественным идеалам.

Крайне благоприятное влияние на здоровье каждого оказывает трудовая деятельность. Ведь она при правильной организации становится источником стимулирующих влияний, результаты трудовой деятельности мы воспринимаем как чувство удовлетворения, творческой радости, как ощущение нашей необходимости для общества. Однако решающее значение среди всего комплекса условий, определяющих здоровье человека в наши дни, приобрела физическая культура.

На протяжении нескольких тысяч лет медицина считала своей основной задачей борьбу с болезнями, причем главным образом за счет лечения уже развившихся заболеваний и лишь отчасти — их предупреждением. В борьбе с болезнями, нужно отдать должное, медицина достигла больших успехов. Эффективное лечение и особенно достижения эпидемиологии и других гигиенических паук позволили покончить с многими массовыми заболеваниями (тиф, оспа и т. п.) — основными причинами нарушений здоровья и смертности населения в начале прошлого века.

Однако как бы ни были значительны успехи здравоохранения в борьбе с заболеваниями, сделать все население нашей страны здоровым с помощью тех же средств, которыми были преодолены основные заболевания прошлого, сегодня невозможно. Причина этого — изменившиеся болезни. Ведь сегодня основными заболеваниями, угрожающими здоровью населения являются совершенно иные, чем те, которые были массовыми и наиболее опасными еще 40-50 лет назад. Анализ основных показателей состояния здоровья населения привел специалистов в области социальной гигиены и организации здравоохранения к выводу об эволюции типов патологии, произошедшей за исторически короткий период времени. Интенсивное экономическое развитие способствует глубоким изменениям наиболее существенных черт заболеваемости населения: резкому сокращению удельного веса инфекционных, в том числе эпидемических и паразитарных заболеваний, и возрастанию сердечно-сосудистых болезней, злокачественных опухолей, неспецифических заболеваний дыхательных путей.

Необходимо подчеркнуть, болезни людей существуют столько же времени, сколько и сам человек (у египетских мумий зарегистрированы те же заболевания, что и у современных людей), поэтому, можно сказать, они являются категорией постоянной, в полной мере подчиняющейся диалектическому правилу зависимости от внешних условии. Практика жизни убеждает в том, что здоровье населения зависит от материальных условий жизни, уровня культуры производительных сил, экономики общества, профилактической работы, в первую очередь в области физической культуры.

Доказано, что систематические занятия физической культурой оказывают существенное положительное воздействие на психические функции, формируют умственную и эмоциональную устойчивость к выполнению напряженной интеллектуальной деятельности.

Результаты многочисленных исследований параметров мышления, памяти, устойчивости внимания, динамики умственной работоспособности в процессе учебной деятельности у адаптированных (тренированных) к систематическим физическим нагрузкам лиц и у неадаптированных убедительно показывают прямую зависимость всех иных параметров умственной работоспособности от уровня как общей, так и специальной физической подготовленности. Способность к выполнению уметенной деятельности в меньшей степени подвержена влиянию неблагоприятных факторов, если в процессе ее выполнения целенаправленно применять средства и методы физической культуры (например, физкультурные паузы, активный отдых и т. п.). Результаты исследований показывают, что устойчивость внимания, восприятия, памяти, способности к устному счету различной сложности, некоторых других сторон мышления может оцениваться по уровню сохранения этих параметров в зависимости от различной степени утомления.

Акцентируя внимание на социальной обусловленности цели укрепления здоровья при занятиях физической культурой студенческой молодежи, следует отметить противоречивость в ее реализации. За последние годы ее результативность значительно возросла, а показатели здоровья населения ухудшились. В данном случае нужно указать па многофакторную обусловленность достижения цели рядом объективных и случайных обстоятельств.

Во-первых, оздоровительная эффективность физической культуры зависит от ряда биологических и социальных факторов: морфофункциональных различий отдельных возрастно-половых групп, индивидуальных особенностей организма и их Детерминации наследственностью, правильности выбора средств и методов обучения, профессиональной компетентности преподавателя, доступности занятий физической культурой, санитарного состояния мест занятий для студенческой молодежи.

Во-вторых, эффективность физической культуры зависит от мотивированного поведения обучающихся и их отношения к существующим гигиеническим рекомендациям, от режима дня, двигательной активности, питания. Такая многофакторная зависимость создает некоторую ненадежность системе физической культуры детей и студенческой молодежи, которая возрастает по мере усложнения системы, а также при отсутствии оперативной достоверной информации о достигаемой цели.

Как показывает практика жизни, рассчитывать только на помощь врачей, равно как и жаловаться на несовершенство нашего организма или на «пагубные последствия» научно-технической революции, глупо и бесперспективно. Ни природа, ни научно-техническая революция в болезнях человека неповинны. Научно-техническая революция вовсе не лишает человека физической активности, а, напротив, предоставляет ему возможность делать это в самой целесообразной и концентрированной форме, позволяет уделять большое внимание физической культуре. Сам человек, во всяком случае, в отношении собственного здоровья, является хозяином положения: может сделать себя работоспособным и сильным, а может, наоборот, ослабить и разрушить его.

Поэтому отношение к физической культуре как необходимой стороне гармонического развития людей сегодня приобретает качества целенаправленного воздействия общества на конкретного его члена, предвидя его активное, сознательное участие в борьбе за свое здоровье в личных интересах и интернах всего общества.

**5. Современные подходы к пониманию здоровья**

Несмотря на то, что вся медицинская наука направлена на изучение состояния здоровья детей и молодежи в нашей стране проблема раскрыта еще недостаточно. Особенно это касается роли предупреждения и профилактики заболеваний.

Приоритетными направлениями осуществляемых социальных мер признаются улучшение здоровья детей и молодежи, создание для них благоприятных условий и повышение уровня знаний всего населения об основных факторах риска и пулях профилактики как инфекционной, так и неинфекционной заболеваемости.

Здоровье каждого нового поколения по всем параметрам должно быть лучше, чем предшествующего. Это непреложная истина. Вместе с тем на новые поколения людей, их здоровье и работоспособность действуют такие факторы, о существовании которых несколько десятилетий назад и не подозревали. При этом не вызывает сомнения тот факт, что в разных возрастных группах факторы, влияющие на уровень здоровья, оказывают различное воздействие.

Сложность установления причинно-следственных связен между состоянием здоровья молодежи и достижениями медицинской науки заключается в том, что «здоровье» не имеет четкого определения, количественно его измерить очень трудно. Известно большое число определений здоровья, но нельзя утверждать, что все они пригодны для количественных характеристик и создания модели управления состоянием здоровья молодежи.

Сопоставление определений сущности здоровья, которых, по мнению различных авторов, в наличии более двухсот, в общем сводится к тому, что «здоровым может считаться человек, который отличается гармоническим развитием и хорошо адаптирован к окружающей его физической и социальной среде. Здоровье не означает просто отсутствие болезней: это нечто положительное, это жизнерадостное и охотное выполнение обязанностей, которые жизнь возлагает на человека».

Согласно Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), «здоровье — это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни или физических дефектов». Ряд авторов предлагает оценивать здоровье в комплексе как соматическое, физическое, психическое, нравственное, сексуальное.

Соматическое здоровье — текущее состояние органов и систем органов человеческого организма. Его основу составляет биологическая программа индивидуального развития человека, опосредованная базовыми потребностями, доминирующими у него на различных этапах онтогенеза.

Базовые потребности, с одной стороны, служат пусковым механизмом развития человека (формирование его соматического здоровья), а с другой — обеспечивают индивидуализацию этого процесса.

Физическое здоровье — уровень развития (антропометрические показатели) и функциональные возможности органов и систем организма. Основу физического здоровья составляю! морфологические и функциональные резервы клеток тканей, органов и систем органов, обеспечивающие приспособление организма к воздействию различных факторов.

Психическое здоровье — состояние психической сферы человека. Основа психического здоровья — состояние общего душевного комфорта, обеспечивающее адекватную регуляцию поведения. Это состояние обусловливается потребностями биологического и социального характера и возможностями их удовлетворения. Правильное формирование и удовлетворение базовых потребностей составляет основу нормального психического здоровья человека.

Нравственное здоровье — комплекс характеристик мотивационной и потребностно-информационной основы жизнедеятельности человека. Основу нравственного компонента здоровья человека определяет система ценностей, установок и Мотивов поведения индивида в социальной среде. Этот композит связан с общечеловеческими понятиями добра, любви и красоты и в значительной мере определяется духовностью человека, его знанием и воспитанием.

Сексуальное здоровье комплекс соматических, эмоциональных, интеллектуальных и социальных аспектов сексуального существования человека, позитивно обогащающих личность, повышающих коммуникабельность человека и его способность к любви. Основу сексуальною здоровья составляют: 1) способность к наслаждению и контролю сексуального и детородного поведения в соответствии с нормами социальной и личной этики; 2) свобода от страха, чувства стыда и вины. ложных представлений и других психологических факторов. подавляющих сексуальную реакцию и нарушающих сексуальные взаимоотношения; 3) отсутствие органических расстройств, заболеваний и недостаточностей. мешающих осуществлению сексуальных и детородных функций.

Такой подход оценки здоровья оправдан с воспитательной точки зрения в том плане, что преподаватели гуманитарных дисциплин должны давать представления о биологическом и социальном, физическом и духовном началах в человеке и их роли в формировании образа жизни и здоровья студенческой молодежи.

Из распространенных в современный период понятий, характеризующих стратегию сохранения и укрепления здоровья населения, такие, как гигиена, предупредительная медицина. ювенология и валеология. лишь последняя с позиций ее всесторонности может претендова I ь на ведущее положение.

Валеология (здравствовать, быть здоровым) представляет собой совокупность научных знаний о формировании, сохранении и укреплении здоровья. Возникновение валеологии многие рассматривают как прорыв интеллекта в науках о здоровье.

Исходным базисом валеологии как науки об индивидуальном здоровье человека является элементная структура самого человека, его организменной, личностной и психофизической подструктуры.

С современных позиций валеология — это наука о формировании здоровья индивида в конкретных условиях окружающей среды. Она объединяет множество различных наук, изучающих биосоциальную сущность человека в динамике, и способствует комплексному подходу к пониманию определения здоровья. Валеология реализует принцип «здравого смысла» т.е. как обеспечить оптимальное развитие человека, его высокую работоспособность, здоровье, активное долголетие, возможность продления рода в конкретных условиях природной и социально-экономической среды.

Современная валеология — это уникальная форма объединения и синтезирования знаний, накопленных как народной, так и научной медициной, подкрепленных достижениями естественных, экологических, социально-экономических, общественных и других наук, изучавших взаимодействие человека и общества с окружающей природой и социальной средой.

Валеология уходит своими корнями к истокам возникновения человека, его тысячелетнего становления в условиях важнейших исторических эпох, каждая из которых вносила новые идеи в развитие как общей культуры, гак и валеологии, и стала составной частью общей культуры, тех или иных народов.

Формирование валеологических течений происходило в рамках развития общей культуры и в тесной связи с религией, культом и религиозными воззрениями той или иной эпохи. Можно предположить, что изучение валеологии студенческой молодежью будет способствовать подготовке молодых, людей к полноценной жизнедеятельности.

При нарушении здоровья возникает болезнь, т. с. процесс превращения нормального состояния в патологическое (болезненное). В результате болезни организм человека переходит в качественно новое состояние.

Происхождение болезни имеет два источника: состояние человеческого организма, т. е. «внутреннее основание» и внешние причины, на него воздействующие. Следовательно, для предупреждения болезней, т. е. повышения жизнеустойчивости организма, есть два способа: иди удаление внешних причин, пли оздоровление, укрепление организма для того, чтобы он был в состоянии нейтрализовать эли внешние причины. Первый способ малонадежен, поскольку человеку, живущему в обществе, практически невозможно устранить все внешние факторы болезни. Почти любой из факторов внешней среды может при определенных условиях стать причиной болезни. Эти факторы объединяются в следующие группы: физические, химические, биологические, социальные, недостаточная двигательная активность, психогенные влияния.

Второй способ более результативен. Он заключается в том, чтобы по мере возможности избегать поводов, провоцирующих болезни, и в то же время закалить свой организм, приучать его приспосабливаться к внешним влияниям, чтобы снизить чувствительность к действию неблагоприятных факторов. В силу этою способность к адаптации — один из важнейших критериев здоровья.

Нет более противоположных состояний у организма человека, чем здоровье и болезнь. И тому и другому состоянию соответствую: объективные показатели, которые можно измерить только на первый, поверхностный взгляд кажется, будто человек всегда находился либо в том, либо в другом полярном сословии. Здоровье и болезнь больше напоминают не разные полюса, а противоположные стороны спектра, причем переходов от здоровья к болезни несравнимо больше, чем цветов, расположенных в промежутке между красным и фиолетовым.

«Здоровье, хотя и представляет собой состояние, противоположное болезни, не имеет четких границ, так как существуют различные переходные состояния. Здоровье не исключает наличия в организме еще не проявившегося болезнетворного начала или субъективных колебаний самочувствия... Вместе с тем отсутствие объективных проявлений нарушения здоровья еще не указывает на отсутствие болезненного состояния» (БМЭ).

Каждый на собственном опыте испытал состояние, при котором не чувствуешь себя ни больным, ни здоровым («не в форме»). Однако и такое состояние может быть разным: то кажется, что ты ближе к здоровью, то, наоборот, — к болезни. Подобные неопределенности в самочувствии врачи со времен Галена условно называют «третьим состоянием».

Современная медицинская наука уделяет должное внимание этой серьезной проблеме: ведь людей, находящихся в «третьем состоянии», к сожалению, много. Специалисты считают: более половины населения планеты находятся в «третьем состоянии». Неприятное само по себе самочувствие осложняется еще и тем, что длится оно, как правило, долго: редко - месяцами, чаще годами, иногда и десятилетиями.

Состоянию человека на рубеже нормы и патологии, здоровья и болезни посвящены многие работы, проводятся массовые обследования, в результате которых подтвердилось, с одной стороны, что структура здоровья зависит в большой степени от возраста, пола человека, характера работы, т. е. пет здоровья вообще, а есть конкретное индивидуальное здоровье, с другой — напряжение механизмов адаптации к условиям среды испытывают многие люди.

Так или иначе «третье состояние» неразрывно связано с приспособительными возможностями. Реакции адаптации при всем их чрезмерном многообразии делятся на два класса. Первый - это реакции кратковременного приспособления. Они включаются сразу, действуют «с места». Для их осуществления во взрослом организме всегда есть сформировавшиеся механизмы. Это они заставляют одергивать руку от предмета, несущего боль, увеличивают теплоотдачу тела в ответ на повышение температуры воздуха или рост легочной вентиляции и минутного объема сердца на недостаток кислорода и т. д. Второй класс — реакции долговременного приспособления. У организма для них нет «готовых форм», есть только предпосылки для их формирования, если внешний раздражитель либо продолжительно присутствует, либо многократно повторяется. Тогда, например, постепенно увеличивается физическая сила у человека, Развивается стойкость к холоду, вырабатывается «привычка» - "Инородному голоданию или к измененному составу пищи.

Однако приспособляемость — один из видов устойчивости. Есть и другие. Считается, что второй ее вид — это способность организма препятствовать срыву своих приспособительных механизмов, не допускать появления патологических реакций на действие отклоняющихся от норм факторов. Приведем несколько грубый, но наглядный пример: одному достаточно легкого сквозняка, чтобы схватить простуду, организм другого ЭТОТ сквозняк просто «не заметит». Чем дольше и энергичнее сопротивляется организм, тем меньше вероятность появления «третьего состояния».

И приспособляемость, и сохранение приспособительных механизмов — процессы активные: идет борьба — в первом случае «за», во втором - «против». Однако есть и пассивная устойчивость, ее называют выносливостью. От нее зависит, долго ли будет организм сохранять жизнеспособность после «срыва».

Во власти ли человека повысить устойчивость организма? Безусловно. Чтобы стать физиологически устойчивее, необходима тренировка основных физиологических систем с помощью все тех же привычных процедур на основе физической культуры, закаливания, дыхательной гимнастики. Надежды на какие-то иные чудодейственные способы и средства беспочвенны. Во всяком случае, пока. Словом, надо регулярно заниматься физической культурой, закаляться, соблюдать гигиенические нормы, соответствующие условиям жизни и требованиям организма.

**6. Здоровый образ жизни — способ жизнедеятельности человека**

В последние годы стали уделять более пристальное внимание здоровому образу жизни студенческой молодежи. Это связано с озабоченностью общества по поводу здоровья специалистов, выпускаемых средними и высшими учебными заведениями, роста заболеваемости в процессе профессиональной подготовки, последующим снижением работоспособности. Необходимо отчетливо представлять, что не существует здоровый образ жизни как некая самостоятельная форма жизнедеятельности вне образа жизни в целом.

Здоровый образ жизни — это способ жизнедеятельности, направленный на укрепление, сохранение и улучшение здоровья человека как субъекта общественно-исторической деятельности и культуры, обеспечивающий полноценное выполнение всех форм деятельности человека и как следствие — влияющий на экономический, трудовой, демографический, оборонный, культурный и духовный потенциал общества.

Здоровый образ жизни отражает обобщенную типовую структуру форм жизнедеятельности студентов, для которой характерно единство и целесообразность процессов самоорганизации и самодисциплины, саморегуляции и саморазвития, направленных на укрепление адаптивных возможностей организма, полноценную саморегуляцию своих сущностных сил. дарований и способностей в общекультурном и профессиональном развитии, жизнедеятельности в целом.

В условиях здорового образа жизни ответственность за здоровье формируется как часть общекультурного развития. проявляющаяся в единстве стилевых особенностей поведения, способности построить себя как личность в соответствии с собственными представлениями о полноценной в духовном, нравственном и физическом отношении жизни.

Здоровый образ жизни во многом зависит от ценностных ориентаций студента, мировоззрения, социального и нравственного опыта.

Общественные нормы, ценности здорового образа жизни принимаются студенческой молодежью как значимые, но не всегда совпадают с ценностями, выработанными общественным сознанием. Так и в процессе накопления личностью социального опыта возможна дисгармония познавательных (научные и житейские знания), психологических (формирование интеллектуальных, эмоциональных, волевых структур), социально-психологических (социальные ориентации, система ценностей), функциональных (навыки, умения, привычки, нормы поведения, деятельность, отношения) процессов. Подобная дисгармония может стать причиной формирования асоциальных качеств личности. Поэтому в средних и высших учебных заведениях необходимо обеспечить сознательный выбор личностью общественных ценностей здорового образа жизни и формировать на их основе устойчивую индивидуальную систему ценностных ориентации, способную обеспечить саморегуляцию личности, мотивацию ее поведения и деятельности.

Здоровый образ жизни выражает и определенную ориентированность деятельности личности в направлении укрепления и развития личного и общественного здоровья. Тем самым здоровый образ жизни связан с личностно-мотивационным воплощением индивидами своих социальных, психологических, физических возможностей и способностей. Отсюда следует огромное значение формирования здорового образа жизни в создании оптимальных условий функционирования индивида и общества.

Формирование здорового образа жизни не сводится только к пропаганде или отдельным видам медико-социальной деятельности. На формирование здорового образа жизни влияют различные ее стороны и проявления существующего общества. Для укоренения здорового образа жизни недостаточно сосредоточивать усилия лишь на преодолении факторов риска различных заболеваний, борьбе с алкоголизмом, курением, гиподинамией, нерациональным питанием, конфликтными отношениями, хотя это также имеет большое оздоровительное значение. Принципиально важно использовать позитивные стороны образа жизни общества, выделять и развивать, активно усиливать многообразные тенденции, «работающие» на формирование здорового образа жизни.

Формирование здорового образа жизни студенческой молодежи — важный шаг на пути активизации человеческого фактора в перспективном развития общества, имеющий конечной целью обеспечение всестороннего, гармоничного развития личности молодого человека.

Здоровый образ жизни должен реализоваться в совокупности всех основных форм жизнедеятельности - учебной, тру-в0И общественной, семейно-бытовой, досуговой. По существу формирование здорового образа жизни выражается в закреплении в молодежной студенческой среде комплекса оптимальных навыков, умений и жизненных стереотипов, охватывающих рациональную организацию учебы, труда, досуга, питания, физической активности, сферу индивидуальной гигиены, сферу семьи, исключающих пагубные привычки.

При анализе понятия здорового образа жизни, как в теоретическом отношении, так и в ходе практической работы по его формированию необходимо учитывать три основных компонента: объективные общественные условия, конкретные формы жизнедеятельности, позволяющие его реализовывать, и систему ценностных ориентации, направляющих сознательную активность.

Первый компонент предполагает улучшение условий и организации учебного труда, укрепление материально-технической базы досуга, физической культуры, научно-технического творчества студенческой молодежи.

Второй компонент - выработка конкретных форм жизнедеятельности, позволяющих вести здоровый образ жизни во всех основных сферах: учебной, трудовой, общественной, семейно-бытовой. досуга.

Третий компонент формирования здорового образа жизни, доставляющий его содержательную, смысловую сторону, — выработка системы ценностных ориентации, направляющих индивидуальную жизнедеятельность в русло здорового образа жизни.

Не менее важно, чтобы студенческая молодежь освободилась от несоответствующих современному этапу развития общества форм жизнедеятельности, имела активную жизненную позицию, занималась сознательным и целенаправленным самосовершенствованием, иными словами вырабатывала активную жизненную позицию.

Активная жизненная позиция представляет собой сплав общественного и гражданского долга, нравственной ответственности личности, понимания человеком обязанностей, возлагаемых на него обществом.

Сегодня нередко высказывается мнение, что активизация нравственного развития личности происходит в процессе преодоления отрицательных явлений в сфере нравственной жим ни. Борьба с отрицательными явлениями, недостатками и пережитками — лишь одна сторона в процессе нашего поступательного движения. Понятие активности в современных условиях обрело другой, положительный смысл, творческая, созидательная деятельность людей в учебно-трудовой, трудовой, общественно-политической, политико-воспитательной, идеологической, культурной и других сферах общественной и личной жизни.

Активная жизненная позиция человека по отношению к здоровому образу жизни должна включать твердые убеждения и стойкую мотивацию, которые базируются на позитивном опыте и ощущениях в процессе тренировок по поддержанию психофизического состояния. Стиль жизни, в котором здоровье и уровень психофизического состояния занимают центральное место — это не догма и не панацея от всех бед, однако он дает шанс улучшить качество жизни по доброй воле, запасаясь терпением. Он дает возможность внутреннего убеждения и самоконтроля, который побуждает действовать согласно этому убеждению.

На человека вредно влияет цивилизация. Длительное бездействие и чрезмерное старание оградить себя от физической нагрузки - это ошибка, имеющая тяжелые последствия, которая часто ведёт к недугам и болезням. Почти безграничной, но часто недооцениваемой приспособляемостью функций всего организма можно пользоваться всю жизнь. Этот ценный дар мы должны сохранить, регулярно и правильно пользуясь им.

Те, кто избрал здоровье и хорошую форму как стиль жиз-1 ни, должны всю жизнь быть активными. Особенно рекомендуется молодым людям расстаться с вредной привычкой слишком себя щадить. Им до конца жизни следует оставаться подвижными, а также физически, морально и в социальном плане активными. Активные действия, направленные на совершенствование себя самого, заменяют сковывающую пассивность. Человек сам устраивает и контролирует свою жизнь. Оказать помощь самому себе становится более популярным, чем взывать о помощи к врачу-терапевту. Надо помнить, что факторы риска в повседневной жизни касаются многих ее областей, в которых кроется опасность для вашего здоровья.

**7. Физическая культура — основной компонент здорового образа жизни**

Главная функция физической культуры — укрепление здоровья, развитие двигательных способностей человека, развитие спорта, повышения уровня спортивных достижений. Она охватывает общественную и личную гигиену, гигиену труда, быта, режим отдыха, использует естественные силы природы (солнце, вода и воздух) в целях оздоровления и закаливания организма, является подсистемой по отношению к системе общечеловеческой культуры.

Таким же образом всегда можно представить себе более обширную систему, в которую входит физическая культура: из нее можно выделить более ограниченную подсистему, компоненты и элементы. Компоненты физической культуры можно рассматривать как относительно самостоятельные системы.

Теоретический анализ, обобщение опыта педагогической практики дают основание считать, что физическая культура связана с организацией шести взаимосвязанных подсистему физическое воспитание; спорт; профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП); профилактическо-реабилитационная система; малые формы занятий физическими упражнениями; самостоятельные занятия. Компоненты системы управления физической культуры отличаются по целям, задачам, направлениям учебно-тренировочного процесса, находясь во взаимосвязи с остальными подсистемами.

Физическое воспитание направлено, во-первых, на оптимальное морфофункциональное развитие растущего организуя - во-вторых, на поддержание высокой работоспособности в течение дли тельного жизненного периода.

Спорт — педагогический процесс, направленный на индивидуальную подготовку человека с учетом его предрасположенности к виду спортивной деятельности, для достижения максимального спортивного результата, в узкоспециализированной деятельности.

Профессионально-прикладная физическая подготовка представляет собой педагогически направленный процесс для обеспечения специализированной подготовленности к избранной профессиональной деятельности.

Профилактическо-реабилитационная система связана с направленным использованием физических упражнений в качестве средств профилактики и лечения заболеваний, восстановления функций организма, нарушенных или утраченных вследствие заболеваний, травм, переутомления и других причин.

Малые формы занятий физическими упражнениями предназначены оказывать оперативное влияние на текущее функциональное состояние организма, нормализуя его и способствуя созданию благоприятного функционального «фона» жизнедеятельности.

К малым формам занятий относятся физические упражнения, включаемые в рамки повседневного быта.

Самостоятельные занятия представляют собой индивидуальные регулярные занятия с целью укрепления здоровья, коррекции физического развития и телосложения, повышения работоспособности, овладения жизненно необходимыми навыками, активного отдыха, достижения физического совершенствования.

Физическая культура воздействует на жизненно важные стороны индивида, полученные в виде задатков, которые не передаются генетически и развиваются в процессе жизни под влиянием воспитания, двигательной деятельности и окружающей среды. Она удовлетворяет социальные потребности в общении, игре, развлечении.

Результатом деятельности физической культуры является физическая подготовленность и степень совершенства двигательных умений и навыков, высокий уровень развития жизненных сил, спортивные достижения, нравственное, эстетическое, интеллектуальное развитие.

Итак, физическую культуру следует рассматривать как особый род культурной деятельности, результаты которой полезны для общества и личности в социальной жизни, в системе образования, воспитания, в сфере организации труда, повседневного быта, здорового отдыха. Физическая культура проявляет свое воспитательное, образовательное, оздоровительное, экономическое и общекультурное значение, способствует возникновению такого социального течения, как физкультурное движение, т. е. совместная деятельность людей по использованию, распространению и преумножению ценное гей физической культуры.

Поскольку физическая культура неотделима от других видов воспитания, можно говорить об аспектах нравственного, умственного. Эстетического и трудового воспитания в процессе занятий различными формами физических упражнений. 1

Нравственное воспитание осуществляется в процессе формирования нравственного сознания, трудолюбия, чувства товарищества, долга, ответственности, моральных и волевых качеств постоянных черт характера, привычки проявлять общечеловеческие нормы нравственности как в физкультурной деятельности, так и вне ее.

Итак, физическая культура оказывает многоплановое и достаточно ощутимое влияние на эффективность нравственного воспитания, на формирование культуры людей, особенно студенческой молодежи. Поэтому одной из важнейших цепей физической культуры является воспитание у занимающихся ею активной жизненной позиции, характеризующейся высокой нравственностью и патриотизмом.

Решение воспитательных задач в процессе занятий физической культурой направлено на формирование потребности, убежденности в необходимости регулярного физического самосовершенствования и организации здорового образа жизни; на расширение объема знаний по вопросам физической культуры и здорового образа жизни; на формирование у студенческой молодежи понимания индивидуального идеала физического совершенствования. При этом следует обеспечить положительное влияние занятий физическими упражнениями на развитие моральных и волевых качеств личности студентов, используя психологическую подготовку. В ней же главное место должны занимать мобилизация усилий студентов на выполнение заданий и обучение умению произвольно управлять своим психофизическим состоянием.

Умственное воспитание в процессе занятий физическими упражнениями осуществляется через обогащение занимающихся специальными знаниями, развитие их познавательной активности, потребности и способности к самопознанию и самовоспитанию, приобретение умения объективно оценивать двигательный опыт и рационально пользоваться им.

Эстетическое воспитание направлено на формирование эстетического восприятия, привитие хорошего вкуса. В физическом воспитании — это красота человеческого тела, гармоничность его развития, красота движений и конечно же, красота человеческих поступков и поведения.

Физическое совершенство как идеал, к которому можно только приблизиться, предполагает и гармонию физических качеств, и здоровье, и красоту тела. Поэтому в процессе формирования гармонично развитой личности большую роль играет взаимодействие физического совершенствования не только с нравственным, но и с эстетическим воспитанием.

Трудовое воспитание осуществляется через развитие физических способное гей, создание богатого арсенала разнообразных двигательных навыков и умений, которые, в свою очередь, являются гарантом высокого уровня выносливости и производительности в любом виде труда. Физическая культура формирует привычку действовать с полной отдачей сил, стимулирует развитие творческих способностей. Кроме того, в процессе занятий физической культурой осуществляется профессионально-ориентированная физическая подготовка, направленная на овладение навыками избранной профессии.

Профессионально-прикладная физическая подготовка воспитывает практические трудовые навыки у студенческой молодежи. Ведь все виды труда с физиологической стороны — это функции человеческого организма, и каждая такая функция, каковы бы ни были ее содержание и форма, по существу есть затрата человеческого мозга, мускулов, нервов, органов чувств и т. д.

Нельзя недооценивать роль физической культуры и в формировании дисциплины труда — этой высшей духовной ценности — через механизм воспитания собранности, коллективной ответственности, умения концентрировать внимание, приобретаемые в процессе соревнований, командных игр, занятия физическими упражнениями.

Физическая культура наряду с процессом нравственного, умственного, трудового и эстетического воспитания является составной частью формирования развитой личности. Образовательные задачи в физической культуре должны решаться путем: во-первых — вооружения студентов знаниями, умениями и навыками выполнения физических упражнений; во-вторых - освоения теоретических и практических основ профессионально-прикладной физической подготовки. Овладение профессионально-прикладной физической подготовкой студенческой молодежи включает: составление комплекса утренней гигиенической гимнастики и комплекса для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных отстающих двигательных способностей или с учетом отклонений в состоянии здоровья; составление комплекса общеразвивающих упражнений и проведение подготовительной части урока (разминки); овладение знаниями и навыками проведения подвижных игр, умениями начального обучения плаванию и оказанию первой помощи утопающим; практическое овладение навыками и знаниями по туризму (участие в подготовке и проведение похода), умение оказывать первую помощь пострадавшим, овладение приемами самомассажа.

Оздоровительно-развивающие задачи состоят в обеспечении возможного возрастного физического развития, физической подготовленности, индивидуального оздоровительного воздействия на больные органы и системы организма, создании на занятиях наилучших внешнесредовых условий для оздоровительного влияния средств и методов физических упражнений на организм студентов.

Во время занятий физической культурой реализуется последовательная направленность оздоровительно-развивающих средств, включая:

а) в физическом развитии — формирование правильной осанки и телосложения, индивидуальная корректировка отклонений в физическом развитии, содействие индивидуальному физическому развитию, формирование телосложения в соответствии с индивидуальным типом;

б) в физической подготовке - ликвидация отставания в развитии двигательных способностей, их оптимальное комплексное воспитание во взаимосвязи с совершенствованием техники умений и навыков, и изучаемых вилах спорта;

в) при отклонениях в состоянии здоровья - локальное воздействие на больные органы и системы организма, направленное на улучшение местного кровоснабжения и создание благоприятных условий; для их работы, коррекция имеющихся отклонений в состоянии здоровья отдельных органов и систем организма за счет средств двигательной активности, целенаправленное комплексное воздействие на имеющиеся отклонения в органах и системах организма, их индивидуальная корректировка.

В народном хозяйстве физическая культура не оказывает прямого воздействия на повышение экономических показа гелей или профессионального уровня работающих. Однако результатом воздействия физической культуры на человека являются повышение его профессиональной работоспособности, продуктивности труда, экономия трудовых ресурсов, ускорение профессионального обучения, снижение заболеваемости. Тем самым физическая культура участвует в расширенном воспроизводстве трудовых ресурсов общества, повышении их «качественных характеристик».

Занятия физической культурой дают огромное сокращение расходов по социальному страхованию. (А ведь только на пособия по временной нетрудоспособности ежегодно расходуются миллиарды рублей).

Следует добавить, что потери от заболеваемости гораздо больше, чем выплаты по листам нетрудоспособности. Ведь приходится учитывать также затраты на лечение, снижение выработки из-за неявки на работу заболевшего и потери от определенной дезорганизации производства и т. д.

Можно с уверенностью сказать, что физическая культура помогает человеку, прежде всего в развитии общей культуры личности. Сюда входит культура питания, культура чела, культура отношений между людьми, что составляет целостную систему поддержания здоровья. И тот, кто владеет этими знаниями и навыками, может наиболее успешно противостоять неблагоприятным факторам, которые несет научно-техническая революция.

Всеобщая грамотность и культурность нужны, безусловно. И для развития самой физической культуры. Она может вносить со своей стороны значительно больший вклад в духовную жизнь, воспитание молодежи, борьбу с пьянством, курением, огромными трудовыми потерями, прямо связанными со слабой физической закалкой людей. Пока же мы имеем печальную статистику, когда более двух третей населения страны оказалось, по существу, в стороне от физической культуры.

Вряд ли найдется человек, который взял бы на себя смелость отрицать, что движения, мускульные напряжения, физическая работа были и остаются важнейшим условием нормального состояния человеческого организма. Известные афоризмы: «Движение — это жизнь», «Движение залог здоровья». «В здоровом теле — здоровый дух» и т. п. отражают общепризнанность и неоспоримость значения двигательной активности для развития и поддержания человеком нужных свойств и возможностей своего организма. Поэтому ее можно считать активным элементом, формирующим в сочетании с другими факторами физическую культуру человека и являющимся в этом смысле важнейшим компонентом системы общественного воспитания и самовоспитания личности.

Понятие «двигательная активность» не отменяет и не подменяет общепринятых в теории физической культуры понятий, часть из которых была упомянута выше. Вместе с тем оно отражает совершенно определенную сторону деятельности в сфере физической культуры, прежде всего специфику индивидуальной деятельности личности в этой.

Содержание двигательной активности человека составляет его систематическая, мотивированная деятельность, направленная на физическое совершенствование. Главным ее компонентом являются физические упражнения, в основе которых лежат целенаправленные движения. Движения — продукт определенным образом организованной мышечной деятельности, регулируемой физиологическими механизмами и обеспеченной многочисленными морфологическими и функциональными системами организма. Целенаправленность движений определяется оперативными, текущими и долгосрочными целями физической активности. Задачей одного конкретного упражнения может быть развитие усилия в нужном направлении и заданной величины, перемещением звеньев тела, всего тела, спортивного снаряда или элемента тренажерного устройства. Задача длительных занятий физическими упражнениями - достижение высокого уровня развития физического потенциала человека, его двигательных способностей, приобретение навыков правильного выполнения движений, формирование физического здоровья, воспитание упорства, трудолюбия, высокого уровня самодисциплины и других, важных для личности и общества нравственных качеств и черт характера.

Перечисленные сферы влияния физической культуры как многофакторной системы на жизнедеятельность человека позволяют утверждать, что физическая культура является основным компонентом здорового образа жизни. Только при занятиях физической культурой возможно овладеть доступными средствами, методами и направлениями укрепления здоровья, уметь учитывать весь арсенал средств физической культуры в своей деятельности в интересах укрепления физических и духовных начал личности, достигнуть жизненных и профессиональных целей. К большому сожалению, важность физической культуры для личного благополучия большинство населения нашей страны не понимает.

Поэтому когда с каждым годом ухудшаются показатели состояния здоровья нации, важное место занимает пропаганда физической культуры как необходимая сторона гармоничного развития людей.

Пропаганда сама по себе не может решить проблему вовлечения людей в занятия физической культурой. Она лишь формирует интерес к ней, а чтобы быть действенной, должна (базироваться на реальных материальных возможностях.

При пропаганде физкультурных знаний задача преподавателя, врача, лектора — не сводить свои беседы или сообщения лишь к тому, чтобы студенческая молодежь прониклась сознанием полезности для каждого из них физической культуры. Обязательно надо учить их, как приступить к занятиям тем, кто будет делать это впервые, порекомендовать какой-то минимум навыков и приемов, полезных для данного контингента в соответствии с возрастом и видом учебного труда. Кроме того, далеко не каждый из тех, кто занимается физической культурой, знает, чем ему лучше заниматься — гимнастикой или плаванием, ведь многие не приучены к культуре двигательной активности. А то, что не вошло в привычку с детства, в раннем возрасте, с большим трудом входит в образ жизни, когда учеба, личная жизнь занимают много времени.

Пропаганда должна учить, советовать, подсказывать идеалы, эталоны поведения и, в конечном счете, формировать убеждения, которые становятся руководством к действию для студенческой молодежи.

Замечательный лозунг «Физическая культура - это здоровье» неубедителен для студенческой молодежи. Они пока относительно здоровы, потому что молоды, и физическое состояние, которым они располагают, еще мало их волнует. Большинство юношей считают для себя важным иметь крупную мускулатуру, а также выработать волевой характер.

Иные мотивы занятий спортом у студенток. Причины эти меняются на разных этапах их жизни. Для них занятия физической культурой — это осознанное средство стать красивой, ловкой, изящной. Девушки посещают спортивную секцию, кроме всего прочего, еще и потому, что это место общения и возможных знакомств с будущими друзьями, любимыми. Для молодой женщины — это отдых от домашних дел, общение с ровесницами. Женщины среднего и пожилого возраста занимаются ради поддержания здоровья, сохранения привлекательной внешности, самоутверждения, а то и ради избавления от одиночества.

Сведения о своем организме и физиологических процессах, происходящих в нем, о роли физической культуры человек черпает из школьных уроков, передач по радио и телевидению, из газет, книг, журналов, бесед с другими людьми, из разговоров в семье.

Вместе с тем в силу стихийности получения и восприятия такой информации у студенческой молодежи далеко не всегда сформирован научно обоснованный взгляд на свою социально-биологическую сущность, на роль и возможности физической культуры в жизнедеятельности и развитии организма человека, в борьбе с неотвратимей ми для него трагическими последствиями ведения нездорового образа жизни.

Раскрывая практически ничем не заменимую роль физической культуры как средства обеспечения активного трудового долголетия, старости без болезней, важно одновременно вести борьбу со вес еще бытующим извращенным пониманием некоторыми людьми последствий занятий физическими упражнениями, которые способствуют якобы «изнашиванию» организма и т. д.

Пропаганда физической культуры не может ограничиваться показом лишь одной ее оздоровительной функции. Когда среди студенческой молодежи возрастет понимание того, что физическая культура нужна не только для здоровья, но и для активного отдыха, наслаждения движением, жизнью, что она — элемент здорового образа жизни и, как следствие, человеческого счастья, ее ценность и роль значительно возрастут.